



Рис. 5. Динамика гибкости

По результатам педагогического эксперимента можно сделать вывод: данный комплекс оздоровительных тренировок можно считать эффективным для данного контингента испытуемых.

Данный комплекс может быть рекомендован специалистам по физической культуре как на производстве, так и в системе фитнеса, а также для самостоятельных занятий людей, ведущих малоподвижный образ жизни, с целью коррекции и профилактики влияния неблагоприятных факторов труда.

1. См.: *Демерьянов И. О.* Новый взгляд на традиционную йога-терапию. Киев: «София», 1997. 235 с.
2. См.: *Лантев А. П., Полиевский С. А.* Гигиена : учебник для ин-тов и техн. физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1990. 355 с.
3. См.: *Мусатова Т. В.* Офисные страдания. Условия труда и профилактика нарушений здоровья офисных работников // Безопасность и охрана труда. 2010. 149 с.
4. См.: *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 480 с.

УДК 796.015.1:797.17

А. Д. Гаращенко

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ КАЙТБОРДИНГА)

Воздушные змеи использовались в Китае еще в XIII в., а в XIX в. – успешно применялись на морских судах, причем с их помощью можно было двигаться против ветра. Сегодня, кайтсерфинг очень молодой вид спорта, и особенно в России. Кайтинг – это разновидность парусного спорта, где катание происходит с помощью буксировочного воздушного змея по снегу или по воде на соответствующем снаряде. Современный кайт – это парашют. Этот вид спортивной деятельности пришел в Российскую Федерацию сравнительно недавно, в начале 2000-х гг., и на сегодняшний день государственных учреждений, специализирующихся в кайтинге, пока нет. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в малочисленных частных школах. И как следствие, методика обучения кайтингу ведется индивидуально по

© Гаращенко А. Д., 2014

рекомендации тренера [1].

Тренировочный процесс в кайтбординге очень специфичен. Из-за нестабильности ветра на одной неделе можно тренироваться 7 дней, а потом 2 недели будет полный штиль и не пройдет ни одной тренировки.

Из-за такой «франости» тренировок, особенно в России, необходим другой, неклассический подход к этому спорту. В любой день нужно быть готовым, что сегодня может быть тренировка. Либо выезжать тренироваться в другие места, где хорошая ветровая статистика и стабильно дует ветер.

Психологическая подготовка к особым и экстремальным ситуациям.

Можно сказать, что психологическая подготовка к особым и экстремальным видам деятельности – это целенаправленное воздействие на личность с помощью психологических и психофизиологических методов, направленных на формирование у нее психологической готовности к адекватным действиям в таких ситуациях.

Под психологической готовностью подразумевается система психологических и психофизиологических характеристик субъекта, обеспечивающих успешность и результативность определенных действий и деятельности.

Кайтбординг – сложнокординационный вид спорта, в нем важны практически все физические способности: и быстрота, и выносливость, и взрывная сила, а самое главное – контролировать, координировать и управлять всеми движениями в короткий отрезок времени, на протяжении всего трюка.

Скорость обработки данных очень важна в этом виде спорта, чтобы быстро подстраиваться под изменяющиеся условия. Если райдер не успевает среагировать в незнакомой ситуации, надо сделать ее знакомой – простой и понятный принцип на тренировке. На этом основана методика развития скорости восприятия.

Так и на соревнованиях прежде всего необходимо смоделировать различные ситуации, которые могут случиться на соревнованиях по кайтбордингу, чтобы не было никаких непредсказуемых моментов, и на все была уже готовая система действий.

Так как кайтбординг – это парусный вид спорта, то первое, что может измениться, – это ветер. Он может изменить силу и направление. Так как соревнования обычно проходят в новых для спортсмена условиях, то по прогнозу погоды нельзя точно определить будущие погодные условия. Существуют так называемые термальные ветры, которые зачастую не совпадают с данными прогнозом. Для этого целесообразно приехать на место проведения соревнований не позже чем за неделю до их начала, чтобы успеть «прикататься» к местным условиям, и хотя бы примерно определить тенденции ветра в различных погодных ситуациях.

В зависимости от силы ветра размеры кайтов бывают разные: от 4 до 21 м² (в дисциплине «фристайл» не используют кайты больше 15 м² в связи со сложностью исполнения трюков).

Непосредственно перед соревнованиями важно подготовить несколько кайтов в зависимости от силы ветра. Если ветер 7 м/с, то идеальным будет размер 12 м². Также необходимо будет подготовить кайты на случай если ветер немного усилится или, наоборот, утихнет – 14 и 10 м² соответственно. Если же по прогнозу ветер будет изменять свою силу в течение всего дня, то лучше подготовить все заранее, чтобы потом не думать об этом, либо оказаться в ситуации, когда необходимый размер кайта будет не подготовлен.

Программа заезда. Олимпийская система: заезд 7 минут по 2 человека в каждом. Зона соревнований для прыжков ограничена бумами в виде прямоугольника. Здесь очень важно правильно составить программу прыжков. Так с недавних пор количество попыток трюков за заезд ограничилось 12, в зачет идут 7 лучших из них. Последующие трюки не считаются. Это ограничение влияет на программу и на психологию. Так, спортсмен теперь не стремится прыгать наибольшее количество трюков за это время, его задача – чисто исполнить только 7 своих трюков. Результат – это меньше суеты, разбросанности, больше сосредоточенности

на каждом трюке. В идеале получается по 1 минуте на каждый трюк, этого времени предостаточно, чтобы разогнаться, выполнить элемент, приземлиться и успеть вылаверироваться перед следующим трюком, т. е. остаться в зоне соревнований. Важно составить различные программы под разные ветровые условия и корректировать их при различных состояниях водной поверхности (от идеально ровной воды до прибойной волны), если они могут измениться. В предсоревновательной подготовке тренировка в соревновательном режиме помогает снизить психологическое и эмоциональное напряжение в заезде на соревнованиях, впрочем, как и в любом другом виде спорта.

Следующий момент – это состояние постоянной готовности. С самого начала соревновательного дня нужно быть постоянно в тонусе, быть всегда готовым к заезду. Одновременно нельзя думать только о соревнованиях, необходимо отвлекаться головой: музыкой, общением и пр., а мышцами и телом быть в состоянии боевой готовности. Это непросто делать в «жестких» погодных условиях: на ветру, на воде, при невысокой температуре, особенно зимой.

Не экспериментировать на соревнованиях. За соперником нужно смотреть, но если его уровень выше, то маловероятно, что получится сделать что-то новое во время соревнований. Конечно, во время заезда все в организме «зашкаливает», и райдеры решаются делать трюк на такой высоте/амплитуде/скорости, на какой раньше никогда не делали, но это применимо только к «старым» трюкам. Новые же прыгать опасно, т. к. существует большая вероятность получить травму при выполнении нового неизвестного голове и мышцам движения. Это также относится и к настройке оборудования.

Во время заезда райдер борется не с соперником, как, например, в единоборствах, а в первую очередь с самим собой. Главная задача на соревнованиях – это откатать свою программу на максимальном для райдера уровне, дальше уже будут решать судьи, сравнивая с соперником. Даже если судьи признают поражение, то не будет сильной обиды, потому что ты сделал все, что мог. Исходя из этого, будет понятно, над какой технической частью подготовки работать в дальнейшем.

На основании анализа литературы и личной практики автора можно сделать вывод о том, что нужен комплексный подход при подготовке к соревнованиям. Нельзя победить на соревнованиях только благодаря психологической подготовке, если техническое мастерство спортсмена ниже, чем у других участников. Психологическая подготовка к соревнованию может ставиться на первое место только если техника, сила и мастерство спортсмена превосходят или равны этим показателям у других участников соревнований. Одним из ключевых элементов в психологической подготовке к соревнованиям по кайтбордингу является проработка всех возможных ситуаций на соревнованиях, умение отбрасывать все лишнее и быть мотивированным на борьбу и преодоление трудностей. При уверенности, что все возможные ситуации проработаны и на них есть готовое ответное действие, волнение и страхи сводятся к минимуму.

Как сложилась поговорка у чемпиона мира по кайтбордингу Петра Тюшкевича и его тренера Алексея Кашина: «Безопасность на воде куется на берегу!»

1. См.: *Черкашин А. В., Михайлова Т. В.* Методика подготовки спортсменов 16–18 лет в дисциплине кайт фристайл на этапе специализированной подготовки // Теория и практика прикладных видов спорта. 2013. № 1 (26). С. 32–35